

# 健康生活動起來手冊





## 署長的話

各位朋友，大家好！

我國成人過重及肥胖盛行率由1993-1996年的33%上升至2005-2008年的44%，而兒童每4個就有一個為體重過重或肥胖，肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。為協助國人擺脫這些文明病，國民健康署自2011年起，推動健康體重管理計畫，透過中央、地方政府、民間及跨部門、跨領域的合作，2011到2014年間，共有289.7萬人次參與健康體重管理計畫，一起改善致胖環境、落實「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活，共同減重447萬公斤，2013-2014年「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，成人過重及肥胖盛行率已從44%下降至43%，雖成人過重及肥胖盛行率有下降趨勢，但國人肥胖防治的工程仍不可鬆懈，本署將持續推動健康體重管理計畫，藉由帶動飲食健康化、運動生活化、產業健康化、環境友善化的新風潮，促進全體國民擁有健康體重、充沛體能與樂在生活的健康環境。

健康體重管理計畫持續倡議動態生活、提升對熱量及營養的知能、培養自我健康體重管理能力，增進身心及社會健康。希望各家庭、社區、學校、醫院、企業及公私立團體共同響應，組隊參加縣市健康體重管理活動。

健康是美麗人生、幸福家庭、成功企業與繁榮社會的基石，期待大家都能擁有健康、活力、精采的人生。

衛生福利部國民健康署署長 邱淑媿 敬上  
中華民國104年12月

## 目 錄

● 我的健康資料	3
● 宣誓	4
● 健康體重篇	
一、認識健康體重	6
二、體重過重或肥胖對健康的影響	7
三、體重過輕對健康的影響	8
四、判斷自己是否屬於健康體重?	9
五、自我評估，哪些可能是造成自己過胖的原因?	14
六、如何維持健康體重?	15
● 健康飲食篇	
一、飲食均衡才健康	20
二、營養素的功能與熱量	21
三、如何攝取均衡的飲食	22
四、飲食建議範例	23
五、食物熱量高低，如何分辨?	31
六、減「糖」專區	32
七、「反式脂肪」專區	34
八、10個健康外食小撇步	36

## 目 錄

九、走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術 評估自己的飲食健康指數的小測驗	
（一）我的飲食內容健康嗎?	37
（二）我的進食方式健康嗎?	38
（三）我的烹調方式健康嗎?	39
（四）我的外食選擇健康嗎?	40
（五）幫助控制熱量攝取的小秘訣	41
十、走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術	42
● 生活化運動篇	
一、認識我的身體活動	
（一）何謂身體活動?	43
（二）我的體能	44
（三）我無法規律身體活動的原因	45
（四）身體活動的好處	46
二、打造屬於自己的活力計畫	
（一）如何知道我的運動量夠不夠?	47
（二）我的活力計畫	49
三、小撇步專區	51
● 附錄	73

## 我的健康資料

- 姓名：\_\_\_\_\_
- 性別：男 女
- 出生日期：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日
- 電話：\_\_\_\_\_
- 抽菸習慣：有 無
- 經過醫師檢查，我
  - 沒有下列疾病
  - 有 高血壓 糖尿病 心臟病 痛風
  - 高血脂症 其他\_\_\_\_\_
- 腰圍：\_\_\_\_\_公分
- 身高：\_\_\_\_\_公分
- 體重：\_\_\_\_\_公斤
- 身體質量指數（簡稱BMI）：\_\_\_\_\_（公斤/公尺<sup>2</sup>）  
（計算方法請參考第9頁）
- 正常體重範圍：\_\_\_\_\_公斤（請參考第10頁）

所以我的體重

- 過輕 正常範圍 過重 肥胖

## 宣誓

我 \_\_\_\_\_，

為了身體健康，要減重\_\_\_\_\_公斤！

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，有決心、信心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功！

宣誓人 \_\_\_\_\_

中華民國 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

受理報名單位：\_\_\_\_\_

註：參與健康體重管理計畫的民眾必須符合下列條件：

1. 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」列為體重過重或肥胖者。但孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m<sup>2</sup>者，不予納入。
2. 以健康飲食及運動方式健康體重管理。
3. 經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。

健康筆記NOTE



## 一、認識健康體重

- 1 維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長健康壽命。世界衛生組織（WHO）建議以身高與體重計算身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來界定體重過輕、健康體重、體重過重或是肥胖。研究顯示，體重過重或肥胖（BMI數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要高。
- 2 體重增加的主要因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的7700大卡熱量，就會增加約1公斤的體重。
- 3 身體熱量的來源，大部分來自於食物中的蛋白質、脂肪、醣類。維生素、礦物質和水份是不產生熱量的，喝水只會暫時增加體重，並不會產生肥肉。
- 4 小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有42-63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達70-80%，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的可能病患。

## 二、體重過重或肥胖對健康的影響

- ★ 依世界衛生組織（WHO）資料顯示，肥胖者相較於健康體重者，罹患下列疾病的危險性如下：

哪個健康問題是您最在意的呢？（請在口內打“√”）

非常危險 危險性為3倍以上	中度危險 危險性為2-3倍	危險 危險性為1-2倍
<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 代謝症候群 <input type="checkbox"/> 膽囊疾病 <input type="checkbox"/> 血脂異常 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 睡眠呼吸停頓	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症/痛風 <input type="checkbox"/> 骨性關節炎 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病	<input type="checkbox"/> 乳癌 <input type="checkbox"/> 子宮內膜癌 <input type="checkbox"/> 結直腸癌 <input type="checkbox"/> 女性賀爾蒙異常 <input type="checkbox"/> 多囊性卵巢症 <input type="checkbox"/> 不孕症 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 麻醉風險 <input type="checkbox"/> 胎兒畸形



## 三、體重過輕對健康的影響

- ★ 體重過輕（BMI低於18.5kg/m<sup>2</sup>）的成人，也容易出現許多健康問題，尤其是年輕女性應特別注意，如：

- 營養不良
- 生長遲緩
- 骨質疏鬆
- 貧血
- 掉頭髮
- 飲食障礙（暴食症、厭食症）
- 注意力減退
- 猝死
- 月經失調

## 四、判斷自己是否屬於健康體重？

世界衛生組織（WHO）建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法——身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

Q 我是18歲（含）以上的成人，如何判斷體重是否正常？

18歲（含）以上的成人 BMI範圍值	體重是否正常
<input type="checkbox"/> BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
<input type="checkbox"/> 18.5 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24 kg/m <sup>2</sup>	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
<input type="checkbox"/> 24 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27 kg/m <sup>2</sup>	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
<input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup>	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

## 成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍 (18.5 ≤ BMI < 24)	體重過重範圍 (24 ≤ BMI < 27)	肥胖 (BMI ≥ 27)
144	38.4 ~ 49.7 (公斤)	49.8 ~ 55.9 (公斤)	56 (公斤)
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4

## 成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍 ( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )	體重過重範圍 ( $24 \leq \text{BMI} < 27$ )	肥胖 ( $\text{BMI} \geq 27$ )
167	51.6 ~ 66.8 (公斤)	66.9 ~ 75.2 (公斤)	75.3 (公斤)
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.0 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62.0 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	90.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.3	92.4
186	64.0 ~ 82.9	83.0 ~ 93.3	93.4
187	64.7 ~ 83.8	83.9 ~ 94.3	94.4
188	65.4 ~ 84.7	84.8 ~ 95.3	95.4
189	66.1 ~ 85.6	85.7 ~ 96.3	96.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.4	97.5

Q 除了BMI，還有其他判斷肥胖的簡易指標嗎？

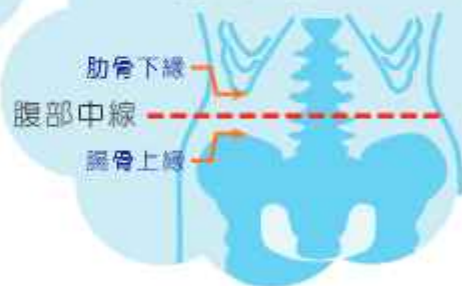
腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分(35英吋)
成人女性	小於80公分(31英吋)

找一個軟尺，  
量量我的腰圍：

\_\_\_\_\_公分

腰圍在哪裡？



### 我的健康體重管理

我的BMI值：\_\_\_\_\_ 體重過輕 體重正常 體重過重 肥胖

我的腰圍：\_\_\_\_\_公分 理想腰圍 腰圍超標

\*若你的體重已為過重或肥胖，或是腰圍超過標準，快加入健康體重管理的行列吧!!!

Q 未滿18歲，要如何判斷體重是否健康？

因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛生福利部的「兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，對照年齡和性別並計算BMI值，就可以判斷自己的體重是否標準了。

兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
0	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6-18.6	18.6	19.6
1	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2-17.9	17.9	19
1.5	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7-17.2	17.2	18.2
2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9-17.2	17.2	18	13.6-17.0	17	17.9
3	13.7-17.0	17	17.8	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3-16.8	16.8	17.8
4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1-16.9	16.9	18
5	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1-17.0	17	18.1
5.5	13.4-16.7	16.7	18	13.1-17.0	17	18.3
6	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7-18.0	18	20.3
8	14.1-19.0	19	21.6	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2-19.3	19.3	22	13.9-18.8	18.8	21
9	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5-20.0	20	22.7	14.3-19.7	19.7	22
10.5	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0-21.0	21	23.5	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3-22.5	22.5	25	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3

## 五、自我評估，哪些可能是造成自己過胖的原因？

★ 勾選看看，自己有沒有下列致胖行為？

- 只要有電梯，就選擇坐電梯而不爬樓梯
- 雖然走路只要10分鐘，我還是儘量開車或騎摩托車
- 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- 經常看電視、打電腦玩電動連續超過2小時
- 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動
- 常吃高糖或高熱量零食
- 一天中吃蔬菜水果沒有達到5份
- 常吃油炸食物
- 常喝含糖飲料
- 常吃宵夜、點心

### 小叮嚀：

想一想哪些致胖行為可以立即改善呢？持續改善一定可以維持健康體重喔！

## 六、如何維持健康體重？

### 一 我一天需要多少熱量？

根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)	20~25大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45大卡×目前體重 (公斤)	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)

活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、靜態的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人

舉例：

- 1 計算BMI：  
一位民眾身高160公分，體重65公斤，BMI是25.4 kg/m<sup>2</sup> (= 65 ÷ 1.6 ÷ 1.6)，體重屬於「過重」。
- 2 計算一天所需熱量：  
因他的工作是從事靜態工作的上班族，屬輕度工作，每天攝取熱量應在1300至1625大卡之間 (= 20-25大卡 × 65公斤)。
- 3 力行健康體重管理：  
聰明吃快樂動，肥胖者每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。**提醒您！控制體重時，每日熱量攝取不可低於1200大卡，並天天量體重。**

為了力行健康體重管理，我的一天建議攝取熱量：

我是\_\_\_\_\_工作者，

我一天建議攝取熱量為

\_\_\_\_\_ × \_\_\_\_\_ (目前體重) = \_\_\_\_\_ 大卡



## 二 每日飲食建議量

以下為不同熱量的一日飲食建議量，詳細飲食計畫請參考健康飲食篇

份量 分配 食物 分類	熱量								
	1,200 大卡	1,400 大卡	1,600 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡	2,400 大卡	2,600 大卡	2,800 大卡
全穀根莖類	1.5碗	2碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	3.8碗	4碗	4.5碗
豆魚肉蛋類	3份	4份	4.5份	5份	6份	6份	7份	8份	8份
低脂乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯	2杯
蔬菜類	1.5碗	1.5碗	1.5碗	1.5碗	2碗	2碗	2.5碗	2.5碗	2.5碗
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3.5份	4份	4份	4份
油脂與堅果 種子類	4茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙	6茶匙	7茶匙	8茶匙



動動筆將我一天應攝取熱量及六大類食物攝取量記錄在第22頁，並將每日飲食狀況記錄在第57頁，食物代換表可參考第80頁。

## 每日身體活動量

18歲以上成年人身體活動量：每週至少5天，每次運動至少維持10分鐘，每週累積達150分鐘的中等費力身體活動。快動筆在第63頁記錄下來吧！



## 四 維持健康體重的小秘訣：

### 1 聰明吃

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

### 2 快樂動

- 每天規律運動(身體活動)至少30分鐘；或每次10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
- 生活中隨時留意增加身體活動量也是很不錯的方式。

例如：

- 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往搭乘站的時間
- 上班期間，上、下午各做15分鐘健康操
- 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
- 上下樓多走樓梯
- 到前一站或下一站倒垃圾
- 幫忙做家事
- 溜狗
- 步行前往超市、傳統市場、花市
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動（看電視、打電腦及玩電動）的時間

### 3 天天量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重。

### 4 規律生活：作息睡眠正常，避免因荷爾蒙分泌紊亂而影響新陳代謝，增加肥胖的危險。

上述內容是否都瞭解也做到了呢？如果是，恭喜你！！你已經成功一半囉。接下來，從飲食篇選擇正確食物，養成健康飲食行為，並且避免抽菸及喝酒；另從運動篇訂定自我活力計畫，就可以順利掌握健康體重囉。

國民健康署  
的叮嚀

## 一、飲食均衡才健康

均衡飲食，就是吃到符合人體所需的熱量和各種營養豐富的飲食。沒有一種食物可以提供人體所需要的所有營養素。因此我們需要學會聰明地搭配和選擇食物。依照食物所含的主要營養素，可分為下面六大類，每天由各類食物中選取多變化的品項且吃到適當的份量，即可讓飲食的均衡性提高。



## 每日飲食指南

- 全穀根莖類-富含醣類與部份蛋白質(未精製的全穀根莖類含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等)。
- 豆魚肉蛋類-富含蛋白質
- 低脂乳品類-富含鈣質、蛋白質
- 蔬菜類-含有維生素、礦物質、纖維質及植化素(深綠色、深黃色的蔬菜含維生素及礦物質的量比淺色蔬菜多)
- 水果類-含有維生素、少量礦物質、纖維質
- 油脂與堅果種子類-含有脂肪、脂溶性維生素A、E



## 二、營養素的功能與熱量

營養素	提供熱量	主要功能
醣類	4大卡/每公克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 供給熱量</li> <li>2. 保護體組織蛋白質</li> <li>3. 幫助脂肪在體內代謝</li> <li>4. 形成人體內的物質</li> <li>5. 調節生理機能</li> </ol>
蛋白質	4大卡/每公克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維持人體生長發育、構成及修補細胞、組織之主要材料</li> <li>2. 調節生理機能</li> <li>3. 供給熱量</li> </ol>
脂質	9大卡/每公克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 供給熱量</li> <li>2. 保持體溫及保護體內器官避免受到震盪撞擊的傷害</li> <li>3. 幫助脂溶性維生素的吸收與利用</li> <li>4. 增加食物美味及飽足感</li> </ol>
維生素	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大部分維生素不能從身體中製造，而必需從食物中攝取，其在身體中的作用，就好像機械中的潤滑油。分為脂溶性維生素(如維生素A、D、E、K)，與水溶性維生素(如維生素B群、C等)。</li> <li>2. 維持人體生理機能之正常運作</li> </ol>
礦物質	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 構成身體細胞的原料：如構成骨骼、牙齒、肌肉、血球、神經之主要成分</li> <li>2. 調節生理機能：如維持體液酸鹼平衡，調節滲透壓，心臟肌肉收縮，神經傳導等機能</li> </ol>
水	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人體的基本組成，為生長之基本物質與身體修護之用。</li> <li>2. 促進食物消化和吸收作用</li> <li>3. 維持正常循環作用及排泄作用</li> <li>4. 調節體溫</li> <li>5. 滋潤各組織的表面，可減少器官間的摩擦</li> <li>6. 幫助維持體內電解質的平衡</li> </ol>

## 三、如何攝取均衡的飲食

依照你健康體重管理建議攝取的熱量，參考第17頁每日飲食建議量寫下每天食物各大類你所需的份數吧!!

我一天應攝取的熱量為_____大卡			
六大類食物	份量	熱量	份量單位說明
全穀根莖類	___碗	280大卡/碗	每碗：飯一碗(200公克) = 雜糧穀粉、麥片80公克 = 或中型饅頭1個 = 或薄吐司2片(100公克)。
豆魚肉蛋類	___份	55-75大卡/份	每份：肉或家禽或魚類一兩或成人半個手掌大小(約35公克)或薄狀豆腐一塊(80公克) = 黃豆20公克或豆腐一杯(260cc)或蛋一個。
低脂乳品類	___杯	120大卡/杯	每杯：低脂牛奶一杯(240cc) = 低脂奶粉3湯匙(25公克)
蔬菜類	___碗	50大卡/碗	每碗：生量200公克，煮熟約高一碗
水果類	___份	60大卡/份	每份：中型橘子一個、小型蘋果一個、小型香蕉一根、切塊水果一碗。
油脂與堅果種子類	___茶匙	45大卡/每茶匙油 或每份堅果	每茶匙油：5公克 = 沙拉醬2茶匙(10公克) 每份堅果：7~8公克

\*數量為可食重量



## 四、飲食建議範例

### 1400大卡

範例一

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	牛奶麥片	400	
	麥片	6湯匙(約40g)	
	腰果	5粒(約8g)	
	葡萄乾	1/2湯匙(約8個, 10g)	
	低脂牛奶	1.5杯(約360ml)	
<b>早餐熱量總和</b>		<b>400</b>	
午餐	糙米飯	3/4碗	210
	涼拌牛蒡絲		35
	牛蒡絲	30g	
	香油	少許	
	雞肉炒玉米		165
	雞胸肉	1兩(約35g)	
	玉米粒	1/4杯(約35g)	
	洋蔥	90g	
	油	1茶匙	
	開洋白菜		70
	白菜	100g	
	蝦皮	5g	
	油	1茶匙	
	豆腐青菜湯		50
	嫩豆腐	1/4盒(約70g)	
	小白菜	25g	
	柚柑	1個(約150g)	60
<b>午餐熱量總和</b>		<b>590</b>	
晚餐	糙米飯	1/2碗	140
	紅燒鰻魚片		65
	鰻魚片	1兩(約35g)	
	油	1/2茶匙	
	糖	少許	
	小魚干炒空心菜		90
	小魚干	5g	
	空心菜	100g	
	油	1茶匙	
	蒸蛋		75
蛋	1顆		
木瓜	1/3個(約120g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>		<b>430</b>	
<b>總計</b>		<b>1420</b>	

範例二

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	地瓜燕麥粥	330	
	地瓜	小的1/2個(約55g)	
	燕麥	6湯匙(約40g)	
	低脂牛奶	1杯(240ml)	
<b>早餐熱量總和</b>		<b>330</b>	
午餐	糙米飯	3/4碗	210
	烤叉燒		55
	瘦肉	1兩(約35g)	
	豆干炒秀珍菇		130
	豆干	35g	
	秀珍菇	50g	
	油	1茶匙	
	榨菜滷		35
	榨菜	50g	
	香油	1/2茶匙	
芭樂	大的1/3個(約160g)	60	
<b>午餐熱量總和</b>		<b>490</b>	
晚餐	海鮮粥	375	
	粥(稠)	1碗	
	牡蠣	約4個(約35g)	
	花枝	1/2兩(約20g)	
	豬肝	20g	
	小魚干	10g	
	茼蒿菜	50g	
	胡蘿蔔絲	15g	
	香菇(濕)	一朵(約10g)	
	金針菇	25g	
	香油	1/2茶匙	
	涼拌花生		140
	花生	20粒(約20g)	
胡蘿蔔丁	40g		
小黃瓜丁	50g		
香油	1/2茶匙		
香蕉	小的1根(約70g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>		<b>575</b>	
<b>總計</b>		<b>1395</b>	

## 1600大卡

### 範例一

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	燒餅漢堡	275	
	漢堡	1個(約50g)	
	燒雞肉片	1兩(約35g)	
	番茄	2片(約20g)	
	小黃瓜	約10g	
	美生菜	約20g	
	沙拉醬	2茶匙	
	低脂牛奶	1.5杯(360ml)	180
<b>早餐熱量總和</b>		<b>455</b>	
午餐	榨菜肉絲麵	310	
	熟雞條	1.5碗(約180g)	
	肉絲(瘦肉)	1兩(約35g)	
	小白菜	35g	
	榨菜	25g	
	紅蘿蔔	10g	
	韭菜	10g	
	香油	1/2茶匙	
	滷菜	190	
	魯蛋	1顆	
	海帶	70g	
	豆干	35g	
	香油	1/2茶匙	
	小番茄	約23個(約175g)	60
<b>午餐熱量總和</b>		<b>560</b>	
晚餐	糙米飯	3/4碗	210
	芹菜炒花枝	130	
	芹菜	50g	
	花枝	40g	
	油	1茶匙	
	馬鈴薯咖哩	160	
	馬鈴薯	1/2個(約90g)	
	玉米粒	35g	
	洋葱	30g	
	咖喱粉	少許	
	油	1茶匙	
	番茄豆腐湯	50	
	小白菜	30g	
	番茄	20g	
嫩豆腐	1/4盒		
蘋果	小的一顆(約130g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>		<b>610</b>	
總計		1625	

### 範例二

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	煎蘿蔔糕	255	
	蘿蔔糕	2片(約150g)	
	油	1茶匙	
	水煮蛋	1顆	75
	低脂牛奶	1.5杯(360ml)	180
<b>早餐熱量總和</b>		<b>510</b>	
午餐	糙米飯	3/4碗	210
	滷排骨	135	
	排骨	1.5兩(約50g)	
	油	1/2茶匙	
	涼拌三絲	75	
	干絲	25g	
	芹菜	25g	
	紅蘿蔔絲	25g	
	海帶絲	25g	
	香油	1/2茶匙	
	炒高麗菜	70	
	高麗菜	100g	
	油	1茶匙	
	蓮藕苦瓜湯	50	
蓮藕	50g		
苦瓜	50g		
蓮藕	2個(約170g)	60	
<b>午餐熱量總和</b>		<b>600</b>	
晚餐	白飯	3/4碗	210
	紅燒海參	115	
	海參	50g	
	毛豆	25g	
	紅蘿蔔	50g	
	油	1茶匙	
	燙芥蘭菜	40	
	芥蘭菜	75g	
	蠔油	1/2茶匙	
	辣肉炒竹筍	75	
	絞肉	1/2兩(約15g)	
	竹筍	50g	
	辣油	1/2茶匙	
	冬瓜湯	15	
冬瓜	50g		
薑絲	5g		
葡萄	約13個(約105g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>		<b>515</b>	
總計		1625	

## 1800大卡

### 範例一

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	起司蛋吐司	460	
	不切邊吐司	2片(約100g)	
	荷包蛋	1片(約45g)	
	低脂起司	1片(約20g)	
	小黃瓜	20g	
	大番茄	10g	
	油	1茶匙	
	低脂牛奶	1杯(240ml)	120
<b>早餐熱量總和</b>		<b>580</b>	
午餐	水餃	420	
	餃子皮	10張	
	絞肉	1兩(約35g)	
	高麗菜	100g	
	韭黃	20g	
	荸薺	3個(約40g)	
	香油	1茶匙	
	蘿蔔泡菜	50g	15
	豬血湯		20
	豬血	55g	
	榨菜	25g	
	韭菜	10g	
	柳丁	1顆(約130g)	60
	<b>午餐熱量總和</b>		<b>515</b>
	晚餐	糙米飯	1碗
芹菜炒蝦仁			110
芹菜		25g	
蝦仁		1兩(約30g)	
油		1茶匙	
雙椒炒雞肉			170
雞腿肉		2兩(約70g)	
黃椒		25g	
紅椒		25g	
油		1茶匙	
燙地瓜葉			15
地瓜葉		70g	
南瓜湯			65
南瓜		55g	
低脂鮮奶		60ml	
水梨	3/4個(約150g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>		<b>700</b>	
總計		1795	

### 範例二

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	饅頭夾荷包蛋	330	
	饅頭	1個(約90g)	
	荷包蛋	1顆	
	油	1茶匙	
	低脂牛奶	1.5杯(360ml)	180
<b>早餐熱量總和</b>		<b>510</b>	
午餐	香菇赤肉羹麵	450	
	油麵	1.5碗(約135g)	
	瘦肉	1兩(約35g)	
	魚蛋	1兩(約35g)	
	紅蘿蔔	10g	
	豆芽菜	15g	
	香菇(濕)	25g	
	筍絲	25g	
	香油	1/2茶匙	
	太白粉勾芡	5g	
	涼拌小黃瓜		45
	小黃瓜	75g	
	紅辣椒	少許	
	香油	1/2茶匙	
	香蕉	小的1根(約70g)	60
<b>午餐熱量總和</b>		<b>555</b>	
晚餐	五穀雜糧飯	1碗	280
	蘿蔔炒肉片		190
	瘦肉片	1兩(約35g)	
	蘿蔔	50g	
	鳳梨	兩個半圓片(約130g)	
	油	1茶匙	
	清蒸鱈魚		80
	鱈魚	50g	
	蔥	25g	
	馬鈴薯燻紅蘿蔔		100
	馬鈴薯	45g	
	紅蘿蔔	50g	
	洋蔥	25g	
	油	1茶匙	
	海帶蘿蔔湯		20
海帶	20g		
蘿蔔	50g		
哈密瓜	1/4個(約195g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>		<b>730</b>	
總計		1795	

## 2000大卡

### 範例一

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	山藥瘦肉粥	450	
	粥	1.5碗	
	瘦肉	1.5兩(約50g)	
	小白菜	50g	
	山藥	2塊(約100g)	
	松子	7g(約35粒)	
	馬來糕	1片(約25g)	80
	蘋果	小的1顆(約130g)	60
	<b>早餐熱量總和</b>	<b>590</b>	
午餐	糙米飯	1碗	280
	滷雞腿		155
	雞腿	1隻(約80g)	
	油	1茶匙	
	洋葱炒蛋		135
	蛋	1顆	
	洋葱	50g	
	油	1茶匙	
	炒龍鬚菜		70
	鹽焗菜	100g	
	油	1茶匙	
	蘿蔔湯		15
	白蘿蔔	50g	
香菜屑	1茶匙		
柚子	3/4個(約70g)	60	
<b>午餐熱量總和</b>	<b>715</b>		
晚餐	蔬菜火鍋	635	
	冬粉	1把(約40g)	
	肉片	1兩(約35g)	
	虱目魚丸	2顆(約50g)	
	玉米	1/3根(約65g)	
	豬血糕	35g	
	芋頭	30g	
	蛤蜊	60g	
	高麗菜	50g	
	高麗菜	50g	
	金針菇	30g	
	紅蘿蔔	20g	
	沙茶醬	1茶匙(約5g)	
	檳榔	1個(約150g)	60
	<b>晚餐熱量總和</b>	<b>695</b>	
<b>總計</b>	<b>2000</b>		

### 範例二

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	飯糰		430
	飯	1碗	
	滷蛋	1/2顆	
	豆干	20g	
	雪裡紅	25g	
	蘿蔔乾	25g	
	豬肉鬆	1湯匙(約7g)	
	甜豆漿	1杯(300ml)	170
	香蕉	小的1根(約70g)	60
<b>早餐熱量總和</b>	<b>660</b>		
午餐	海鮮鍋燒麵		400
	鍋燒麵	120g	
	牡蠣	65g	
	草蝦	30g	
	金針菇	25g	
	小白菜	75g	
	油豆腐	55g	
	魚丸(無飽)	2顆(約20g)	
	沙拉涼醬		70
	筍子	100g	
	沙拉醬	2茶匙	
	薑燒南瓜		90
	南瓜	55g	
	鮮香菇	25g	
	薑	10g	
油	1茶匙		
奇異果	1.5個(約115g)	60	
<b>午餐熱量總和</b>	<b>620</b>		
晚餐	糙米飯	1碗	280
	腰果雞丁		200
	腰果	7粒(約11g)	
	雞胸肉	2兩(約60g)	
	油	1茶匙	
	燙空心菜		25
	空心菜	100g	
	青椒炒山藥		95
	山藥	50g	
	青椒	50g	
	紅蘿蔔	10g	
	油	1茶匙	
	冬瓜排骨湯		90
	冬瓜	60g	
	排骨(帶骨)	2塊(約70g)	
櫻桃	9顆(約80g)	60	
<b>晚餐熱量總和</b>	<b>750</b>		
<b>總計</b>	<b>2030</b>		

註：食材克數為可食部分生重；熱量為估算值

## 五、食物熱量高低，如何分辨？

食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量食物 及空熱量食物
全穀根莖類 及其製品		米飯、土司、饅頭、麵條、小餐包、玉米、蘇打餅乾、高纖餅乾、清蛋糕、芋頭、番薯、馬鈴薯、早餐穀類	花式麵包、油條、炸麻花、各式餅乾、甜芋泥、豆沙泥、八寶飯
豆魚肉蛋類	魚肉、蝦蟹、海鮮、海苔皮、海參、蝦、烏賊、蛋白	去肥肉及皮的雞鴨魚肉、去皮之家禽肉、雞蛋、鴨蛋	肥肉、三層肉、牛腩、腸子、內臟、魚肚、肉醬罐頭、油漬魚罐頭、香腸、火腿、肉鬆、魚鬆、魚酥、炸雞、鹽酥雞、熱狗、雞腿腸、魚丸、貢丸、火鍋餃類
乳品類	脫脂奶、低脂奶、低糖低脂優酪乳	全脂奶、調味奶、優格(凝態)、一般優酪乳(液態)	奶昔、煉乳、養樂多、冰淇淋
豆類	豆腐、豆漿(未加糖)、黃豆乾	各種乾豆類、甜豆花、鹹豆花	油豆腐泡、炸豆包、炸臭豆腐、麵筋泡
蔬菜類	各種新鮮蔬菜、菜乾、乾燥蔬菜		炸醬豆、炸碗豆、炸蔬菜
水果類	新鮮的水果	純果汁(未加糖)	加糖果汁飲料、水果罐頭、果乾蜜餞
飲料類	白開水、礦泉水		一般汽水和可樂、果汁、含糖茶、冬瓜茶、奶茶等市售甜飲料
甜點	未加糖或加代糖的果凍、仙草、愛玉		中西式糕餅點心、鳳梨酥、水果酥、鮮奶油蛋糕、糖果、巧克力、甜甜圈、中西式糕點、果醬
零食		肉乾、魷魚絲、魚乾、豆乾	花生、腰果、開心果、杏仁、洋芋片、油炸類休閒點心

### 小提醒：

- 1.食物會因加工與烹煮方法不同而造成熱量的差異；加工食品及經油炸的食物常為高熱量食物囉。
- 2.以果汁代替新鮮水果常會攝取過量的份量；市售果汁若非100%，則應攝取額外的人工糖分。
- 3.學會判斷食物熱量的高低是管理體重的第一步呢！！

## 六、減「糖」專區

### 一 為什麼要減糖？

- 世界衛生組織於2015年3月4日發布「Guideline: Sugars intake for adults and children」，建議游離糖攝取量應低於攝取總熱量10%；並建議各國在經過社會各界討論有共識下，將游離糖攝取量降低至攝取總熱量5%。
- 上述游離糖係指製造商、食物製備者或消費者額外添加至食品中之單糖及雙糖，以及蜂蜜、糖漿及果汁中天然存在的糖分，但不包含存在於新鮮水果中(未打汁)的天然糖分及乳品中的乳糖及半乳糖。
- 以健康體重60公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約1800大卡，每日游離糖之熱量不超過攝取總熱量5%計算，相當於不超過90大卡，即22.5公克的糖(約4~5顆方糖，每顆方糖含5公克糖，每公克糖可產生4大卡熱量)；依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，自104年7月1日起製造的包裝食品應全面增列標示糖含量，民眾可清楚依據營養標示得知，以1罐480毫升新鮮屋茶飲為例，含約34公克的糖，已經是一天建議量攝取上限的1.5倍，可見其糖量相當驚人！

### 二 攝取過多糖的壞處？

常喝含糖飲料除了糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。

### 三 喝果汁或調味乳到底健不健康呢？

目前並無證據顯示蔬果中本身存在的糖及乳品中的乳糖和半乳糖對健康有不良影響，但研究發現，水果打成果汁後，其罹患第二型糖尿病風險提高8%；另市售調味乳中常額外添加許多糖分。因此，建議以新鮮水果取代果汁；並且選購原味低脂鮮乳取代調味乳，避免過量攝取易造成身體的負擔。

### 四 多喝白開水，健康永相隨

沒有熱量的白開水，是人體最健康、最經濟的水分來源。冬天喝溫開水除了可維持體溫恆定，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，還能促進腸胃蠕動進而預防便秘，讓你在取暖、解渴的同時，不必擔心可能會發胖。

## 七、「反式脂肪」專區

### 一 什麼是反式脂肪？

反式脂肪的來源有兩種，一種是天然存在，一種是加工過程產生出來。

- 1 天然存在的反式脂肪：牛、羊等反芻動物因為特殊的消化道細菌作用，會把牧草發酵合成部分的反式脂肪酸。有研究指出這些反芻動物來源的反式脂肪中，有一種為共軛亞麻油酸（CLA），並不具健康的負面效應。
- 2 加工過程產生反式脂肪（人工反式脂肪）：主要來自於經過部份氫化的植物油，其部分氫化過程會改變脂肪的分子結構，其優點為讓油更耐高溫、穩定性增加，並且增加保存期限，但同時也產生反式脂肪酸的缺點。

### 二 人工反式脂肪壞在哪？

- 它會增加血液中的壞膽固醇、會增加三酸甘油酯，還會降低好膽固醇，會使血管容易阻塞及發炎，導致心血管疾病風險增加，甚至有研究也發現和不孕、失智、乳癌、糖尿病等都有關係。
- 研究顯示，每天只要攝取少量約4到5公克的反式脂肪，就可以讓血液中膽固醇升高，罹患心血管疾病的風險增加1/4，可說是少量攝取就可以有大大危害！

## 八、10個健康外食小撇步

### 三 什麼類型食物或油脂含有較多的人工反式脂肪？

由於氫化油脂用途廣泛，在烹調過程中又可以高溫重複油炸，或增添食物酥脆口感，因此具有「香、酥、脆」特性的食品，例如油炸食品、酥油、植物酥油、餅餡油、塗抹油、烘焙用油製品、奶精等，都可能含有反式脂肪。

### 四 如何避免攝取人工反式脂肪呢？

選擇天然原態的食物，少吃加工食品（酥炸、烘培食品等）時，能夠嚴格把關，避免吃到反式脂肪。



- 慎選用餐地點，以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
- 以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
- 每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
- 以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
- 減少油炸食物攝取，多選擇瘦肉並去除皮脂；少用酥皮、口感酥鬆酥脆(例如：酥餅)或油漬等油脂含量較高的加工食品。
- 多選擇清蒸、川燙、清燉、涼拌的食物；減少筍筴食物。
- 每天攝取兩份新鮮水果；建議不要喝果汁，喝果汁會增加糖尿病風險。
- 主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。
- 主動要求店家供應白開水或無糖茶，每日至少攝取1500ml的白開水。
- 即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜，並避免吸菸，因吸菸會導致食慾下降，造成三餐進食不規律。

## 九、評估自己飲食健康指數的小測驗

### 1 我的飲食內容健康嗎？

健康飲食指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
三正餐一定吃					
每天吃早餐					
每天六類食物都攝取到建議份量					
每天會攝取2拳頭大水果					
每天至少攝取1.5碗蔬菜					
每天吃到1.5份低脂乳製品					
每天吃到豆類或其製品					
每天吃到堅果類食物					
三餐以主食類(飯、麵)為主					
主食選用全穀類					
<b>總得分</b>					

#### 0-20分：

喔--飲食不太健康喔!!趕快檢視過量或不足，應調整為均衡的飲食！

#### 21-30分：

嗯!飲食的狀況還不錯喔!如果可以再注意攝取不均衡的部分，一定會更好喔!

#### 31-40分：

哇~你的飲食大部分有達到均衡飲食喔!!一定要繼續保持下去!

### 2 我的進食方式健康嗎？

健康飲食習慣指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
吃飯時會細嚼慢嚥					
不邊吃邊做其他事					
每餐只吃8分飽					
注意食物的種類					
注意不超過預計的食物份量					
不把自己當食物垃圾桶					
不用肉燥、滷汁、豬油或菜脯的湯汁拌飯					
不吃肥肉；並會剔除雞鴨魚肉的多餘脂肪(例如:雞皮、鴨皮等)					
油炸食品去除油炸外皮後再吃					
生菜沙拉不添加過多調味醬					
多選擇低熱量、高營養的食物 如：蔬菜、瘦肉、雜糧米飯					
將帶湯汁的菜餚稍加瀝乾後再吃					
口渴時僅喝開水或無糖茶類					
吃完東西立刻刷牙，並不再進食					
<b>總得分</b>					

#### 0-28分：

啊~該要檢討一下自己的飲食習慣囉!!快快把不好的飲食習慣改掉，邁向健康的飲食習慣吧!!

#### 29-42分：

你的飲食習慣還不錯喔!不過還有小小部分需要改進，好的習慣盡量維持，不好的習慣快快改善吧!!

#### 43-56分：

恭喜你!!你的飲食習慣大部分都很棒!!一定要繼續維持健康飲食的好習慣囉!

### 3 我的烹調方式健康嗎？

健康烹調指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
選用糙米、五穀雜糧烹煮米飯					
每餐至少2種以上蔬菜					
每餐純雞鴨魚肉的菜餚最多1種					
每週油炸食物不到3次					
煮菜前，先算好用餐人數及份量，避免因剩菜而吃過量					
以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法					
少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒的烹調方式					
善用蔥、蒜、薑等天然食材來增加美味					
烹調時少加糖、鹽、醬料，不要將食物煮得口味過重					
爆炒、油炸菜色每餐不超過2種					
烹調時少用勾芡、油淋方式					
減少炒菜用油量					
<b>總得分</b>					

#### 0-24分：

啊~廚房魔法師的功力還有加強的空間!!

#### 25-36分：

還不錯，有些烹調技巧繼續加強，更可照顧家人健康。

#### 37-48分：

好技術!!家人會因為你的烹調方法大致上都正確，受惠不少。

### 4 我的外食選擇健康嗎？

外食選擇健康指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
選擇餐飲店時，會把供應的飲食是否較健康放入考量					
到餐廳、自助餐店時會主動詢問是否有五穀飯的提供					
餐廳用餐會主動要求白開水或無糖茶，不喝果汁或含糖飲料佐餐					
每餐點菜一定注意點到足夠的蔬菜					
能不買就不買油炸的食物					
不買也不喝含糖飲料					
不會因為促銷、折價券的引誘購買不必要的零食點心					
購買包裝食品時會注意熱量和營養成分					
儘量優先選取高纖低脂的食物					
儘量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐或聚餐					
<b>總得分</b>					

#### 0-20分：

外食的觀念和行為有改進的空間，多學學健康飲食行為罷!!

#### 21-30分：

外食的觀念和行為還有基本分數，可以在沒有做到的項目改變一下吧!

#### 31-40分：

恭喜你!外食觀念和行為大部分都很讚喔，繼續維持健康的行為!

測驗通通做完了嗎？分數不盡理想的項目，努力改正，讓自己成為健康的得分王喔！！



- 5 除上述健康飲食的訣竅外，還有一些可以幫助控制熱量的**小秘訣**（請在口內打“V”）

	我已經做到	尚未做到 我將努力
設定體重目標、減重目標，訂好激勵自己的獎賞		
經常測量體重，一發現有增重趨勢，就檢視自己的飲食和活動狀況		
瞭解自己吃零食（或進食）的行為連鎖反應，並設法中斷，如有把一包食物一口氣吃完的習慣，就應改買小包裝		
瞭解自己吃點心的動機點，並設法減少動機發生點的出現。例如每經過某家飲料店（非正餐類）無法抗拒購買，就刻意繞路不要經過		
將吃甜點、零食的習慣改以水果取代		
聚餐前先進食低熱量的蔬菜增加飽食感，較能控制進食量		
白開水、牛奶或水果除外，睡前三個小時儘量不再進食		

## 十、走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術

真正安全和有效的減肥方法，一定需符合「健康不傷身」和「營養均衡」的健康減重原則。宣稱可以快速減肥的偏激飲食方法，可造成一生健康的損害。

不當飲食法	缺點
禁食法	各種重要營養素缺乏，除造成體重掉落太快，肌肉流失，也可能造成腎臟及腦部的損傷。
甜食零食減肥法	蛋白質、維生素、礦物質、纖維等重要營養素缺乏，進而造成肌肉流失，且減重效果不彰。
高蛋白低熱量法 <small>（別吃肉減肥法）</small>	營養素不均衡，容易造成腎臟及腦部的損傷，也可能因電解質不平衡引起死亡。
單一食物控制法 <small>（別吃果減肥法）</small>	營養素不平衡且單調不易持久，容易造成肌肉流失。
極低脂肪飲食 <small>（別吃油、油膩菜及水果減肥法）</small>	缺乏必需脂肪酸、脂溶性維生素利用率降低。食物選擇少，飽足感差。
減肥餐包	價格昂貴、缺乏正常飲食、單調、無法長時間進行。



- 非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。服用之後，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。
- 減肥無捷徑，均衡飲食多運動，千萬不要相信宣稱有「快速減肥」效果的藥品或食物、飲品等，否則破財事小、傷身事大。

## 一、認識我的身體活動

規律的身體活動是所有健康體重管理計畫中不可或缺的一部份，身體活動可以預防「復胖」，更重要的是，對於與肥胖相關的慢性病，包括心血管疾病、糖尿病、高血脂症以及高血壓，都有顯著的效益；開始一個運動計畫時，首要強調的是「持續性」，再慢慢增加每次運動的時間後，才加強每次運動的強度及次數。所以每天能夠抽出10到15分鐘做運動，就是一個好的開始。

### 一 何謂身體活動？

身體活動(physical activity)是指運用肌肉，產生能量消耗的活動，包括在上班、做家事、交通、運動及休閒時所從事的活動



## 二 我的體能

評估一下你的體能指數吧!!  
當你完成下列項目時，是否會覺得喘呢？  
(1-5分，數字越大表示越喘)

運動項目	分數	完全不喘 ←→ 非常喘
有 氧 運 動	爬了一段樓梯後	1 2 3 4 5
	追完垃圾車後 *相當於用較快速度行走一段中長距離後	1 2 3 4 5
	悠閒的逛一圈市場或大賣場後 *相當於用慢速行走一段中長距離後	1 2 3 4 5
體 力 勞 動	提購物袋或拉菜籃等重物，走一段路後	1 2 3 4 5
	用拖把拖地板或吸塵器後	1 2 3 4 5
	抱小孩幾分鐘後	1 2 3 4 5
日 常 生 活 活 動	彎下腰來綁鞋帶	1 2 3 4 5
	早上在洗臉盆洗臉時	1 2 3 4 5
	伸手想拿櫃檯頂層的東西	1 2 3 4 5

### ★ 活動項目總分對照及建議：

總分	日常生活體力指數的意義
9到27分	保持得不錯囉!!!建議平日養成及保持適度的身體活動，以促進自己的健康。
28到45分	你該開始運動囉!建議開始漸進地增加適度的身體活動，以改善自己的健康。



\*改圖自：American Heart Association(1997), *Fitting In Fitness*, New York: Random House

### 三 我無法規律身體活動的原因

快來尋找一下阻礙身體活動的絆腳石!!(請在□內打"V")

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沒有時間           | <input type="checkbox"/> 天氣太壞      |
| <input type="checkbox"/> 旅遊、公差          | <input type="checkbox"/> 沒有運動伙伴及指導 |
| <input type="checkbox"/> 家庭牽絆           | <input type="checkbox"/> 不知如何正確運動  |
| <input type="checkbox"/> 運動太無聊了         | <input type="checkbox"/> 不好意思      |
| <input type="checkbox"/> 運動讓我全身酸痛       | <input type="checkbox"/> 害怕受傷      |
| <input type="checkbox"/> 資源不足(場地、設備、經費) |                                    |



那我應該怎麼移除這些絆腳石呢？請翻到第51頁!!

### 四 身體活動的好處

健康要動動，哪些運動的好處對你來說是最重要的呢？請“V”。

V	立即享有的好處	V	持續運動的好處
	降低血糖		增加壽命
	增加新陳代謝速率		促進整體生活品質
	促進心理健康		降低一半心臟病突發的機會
	增加自尊、自信		減少中風的機會
	增加幸福感		降低高血壓的風險
	促進生活滿意度		降低三酸甘油酯(中性脂肪)
	減少憂鬱		增加好的膽固醇(高密度脂蛋白)
	降低憤怒		降低大腸癌的風險
	協助適應焦慮		降低乳癌的風險
	增加活力		降低睪丸癌的風險
	促進睡眠		增強免疫功能
	有助於放鬆		降低得糖尿病的風險
	有助於戒菸		控制體重
	增加肌肉組織		減輕體重
	增加疼痛的忍耐力		有助於體脂肪的減少
	促進某些荷爾蒙的功能		減少腹部脂肪
	增加腦部血液循環		維繫減重成效的必要條件
	促進認知功能		預防憂鬱症
	幫助戒毒		預防焦慮
	燃燒熱量		促進免疫功能
			強壯心臟
			降低老人跌倒的風險
			減少骨質疏鬆的風險
			減少關節負擔

## 二、打造屬於自己的活力計畫

### 一 如何知道我的運動量夠不夠？

世界衛生組織(WHO)建議：

**5-17歲兒童與青少年身體活動量：**

- ◎每天累計至少60分鐘中等費力至費力身體活動
- ◎若每天大於60分鐘的身體活動則可以提供更多的健康效益
- ◎大多數日常身體活動應為有氣活動，同時，每週至少應進行3次費力身體活動，包括增強肌肉和骨骼的活動等。

**18歲以上成年人：**

- ◎每週累積150分鐘以上中等費力身體活動，或每週累積至少75分鐘費力身體活動，或中等費力與費力身體活動兩種相當量的組合。
- ◎每次活動至少持續10分鐘。
- ◎若每週達300分鐘中等費力身體活動，或每週至少150分鐘的費力身體活動則可以提供更多的健康效益。
- ◎每週至少應有2天進行增強大肌群肌力的活動。

#### 有氣身體活動

又稱心肺耐力運動，以大肌群為主，持續較長時間（至少10分鐘）且有節奏的活動會使呼吸及心跳加快。依費力程度可再區分如下：

**中等費力的身體活動：**持續從事10分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

**費力的身體活動，**持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

#### 中等費力身體活動

- 快走
- 登山健行
- 普通速度騎自行車
- 舞蹈（不含慢舞）
- 健康操
- 網球雙打
- 洗車
- 拖地
- 整理庭院

#### 費力身體活動

- 跑步
- 登山爬坡
- 上樓梯
- 快速騎自行車
- 有氧舞蹈
- 快速持續游泳
- 網球單打
- 鏟土
- 球類運動（不含保齡球）
- 搬10公斤以上重物

（註：此身體活動程度的建議項目僅供參考，實際身體活動程度應視自身是否能正常說話為判斷標準。）

#### 其他類型的活動：

##### 肌力訓練活動

- 增強骨骼肌力量、耐力和體積的身體訓練活動。
- 主要肌群包括：腿部、臀部、背部、肩膀、胸部、腹部及手臂。
- 每個肌群的訓練，每次應重複8-12次，且完成既定的反覆次數後，應略感疲勞、痠或僵硬的感覺。

##### 肌力訓練類型

- 徒手：伏牆挺身、仰臥起坐、抬腿等。
- 輔具：彈力帶、啞鈴、踝部加重器等。
- 機械式器材：腿部彎舉機、胸部前推機、背部伸展機等。

## 我的活力計畫

在下列敘述中選出一個最適合你現在的狀況(不包含工作時的活動)

項目	請“V”	建議計畫
<b>野蠻一族</b>		
沒有做費力或中等費力的運動，未來六個月內我也不想開始動起來。		藉由每天累積30分鐘，就可以立即得到好處喔！請見46頁 可以從做家事、出外騎腳踏車或走路，每次至少10分鐘，慢慢累積。
<b>整裝待發族：逐漸增加運動時間</b>		
現在沒有做費力或中等費力的運動，未來六個月內我會想開始動起來。		以前沒有運動習慣的人，可以由簡單的身體活動開始。例如：每天走路累積一萬步，每日一萬步，健康有保證！
我現在有做費力或中等費力的運動，但是還不規律。		動起來了喔!! 試試每週有5到7天從事30到60分鐘中度費力的身體活動。例如：騎腳踏車、快走等等。
現在做的費力的運動少於每週3次，或中等費力的運動少於每週5次。		開始有了規律的運動，若要增強心肺耐力與肌力，則每週3到5天從事20到40分鐘費力的身體活動。例如：跑步、游泳、有氧舞蹈等。
<b>活力旺盛族：要繼續維持喔!!</b>		
每天做中等費力的運動30分鐘，每週多於5天，或每天做費力的運動20分鐘，每週多於3天，持續1到5個月了。		
每天做中等費力的運動30分鐘，每週多於5天或每天做費力的運動20分鐘，每週多於3天，持續6個月(含)了。		



## ! 決定了嗎？寫下來吧！

你的體能狀況： (請見第40頁)	<input type="checkbox"/> 還不錯(9-27分) <input type="checkbox"/> 該開始運動了(28-45分)
你無法規律運動的三個主要原因：	1. 2. 3.
什麼是你最想要得到的二個好處？	1. 2.
挑一到二個真心喜歡活動項目	1. 2.
做運動的地方	
做運動的時間	
運動的時間長度	
誰可以和您一起運動或是幫助您？	



## 三、小撇步專區

### 暖身運動

開始做較激烈的運動時，暖身運動至少要做到心跳加速、稍微出汗的程度，全身肌肉較溫暖後，再開始運動。例如：跑步之前，採用走路作為暖身，增加關節的活動度以及肌肉的延展性，進而達到預防運動傷害的目的。

### 如何破除阻礙身體活動的絆腳石？

設施有限的情況下，應優先考量在生活中提昇個人的身體活動，做為促進健康的入門磚，其重點就是要將運動融入生活。

### 快樂動小撇步

- 日常生活中找出時間來活動，如午休時間去走路、去游泳；下午茶時間改為身體活動時間；洗澡前20至30分鐘。
- 將久坐的靜態時間改做為動態的活動
  - ❶ 外出或上下班(學)搭乘大眾運輸工具並提早一站下車步行至目的地
  - ❷ 跟小孩一起運動，一起外出散步，玩追跑的遊戲或騎自行車
  - ❸ 假日可以自己動手整理家裡、擦擦地板並加大動作幅度，那也是很好的身體活動。
  - ❹ 出差、旅遊時，可多走路、爬樓梯、逛當地的市集或大賣場，以累積身體活動量。

### ● 運用容易取得的資源

- ❶ 利用手邊易取得的物品，當作運動器材，如寶特瓶替代啞鈴、毛巾操等
- ❷ 在家裡、辦公室附近找便宜且方便的資源(如:社區太極拳班、土風舞社團、公司的運動社團等)。

### ● 選擇容易施行的運動，如：走路、慢跑、跳繩、毛巾操。

### 健走是最生活化的身體活動方法喔！

健走是簡單又輕鬆的運動，不需特殊裝備，只要穿著輕便服裝、運動鞋，運用「健走口訣」，以4公里/小時的速度，日行萬步，就可以消耗約300大卡。



### 記得：也要盡量減少久坐的時間！！

近期國外的文獻指出，規律運動的時間以外，若坐著的時間過長，也是造成體重過重或肥胖的危險因子，也是要特別注意喔。

## 若在活動中不小心受傷了，該如何處理？

發生運動傷害時，切記保持冷靜及鎮定，先判斷傷勢，並進行必要的緊急傷害處理，如有需要，立即聯繫119 或就近的專業醫療單位。

**保護** 保護受傷的部位，防止進一步的傷害  
Protection

**冰敷** 降溫以消腫、緩解疼痛及減輕發炎  
Icing

**抬高** 儘量抬高受傷的部位，使其高於心臟  
Elevation

**休息** 讓傷處好好休息，避免不舒服或腫脹  
Rest

**壓迫** 間斷或持續加壓傷處，減少腫脹情形  
Compression

## 邀您一同愛健康!!

運動的好處不勝枚舉，除了能夠有效的控制體重、降低心血管疾病的風險、也減少後天引起的糖尿病以及代謝症候群的發生，還可以使你的肌肉骨骼更強壯，進而減緩因年齡所帶來骨質流失的情形。對於老年人來說，除了可以維持日常活動的能力還能夠預防跌倒的發生。讓我們一起努力營造動態生活，讓健康滿分!

健康筆記 NOTE



## 飲食紀錄表-範例

時間	食物內容及食用量	食物類別	年 月 日	
			份量	熱量
7:00	<u>低脂鮮奶</u> 1盒 (240c.c.) 饅頭夾蛋1個 饅頭1個 蛋1個 油 (估計) 1茶匙	低脂乳品類  全穀根莖類 豆魚肉蛋類 油脂與堅果種子類	1杯  1碗 1份 1茶匙	120  400
12:20	<u>排骨便當</u> 1個 胚芽米飯1碗 薄炸排骨1塊 油 (估計) 2茶匙 滷蛋半個 炒高麗菜1碗 油 (估計) 1茶匙	全穀根莖類 豆魚肉蛋類 油脂與堅果種子類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂與堅果種子類	1碗 1.5份 2茶匙 0.5份 1碗 1茶匙	615
18:00	<u>滷菜魚</u> 魚2兩 <u>雜糧米飯</u> 1碗 <u>洋葱炒豬肉片</u> 洋葱半碗 豬肉片1湯匙 油 (估計) 2茶匙 <u>木瓜</u> 小型半個	豆魚肉蛋類 全穀根莖類  蔬菜類 豆魚肉蛋類 油脂與堅果種子類 水果類	2份 1碗  0.5碗 0.5份 2茶匙 2份	150  280 152.5   120

食物類別	合計	食物類別	合計
全穀根莖類	3 碗	蔬菜類	1.5 碗
豆魚肉蛋類	5.5 份	水果類	2 份
低脂乳品類	1 杯	油脂與堅果種子類	6 茶匙
總熱量: <b>1830卡</b>			

### 今日總結

達到目標

熱量攝取過量

檢討與改善方法：

第一步：總熱量超過了嗎??

第二步：飲食均衡嗎?? 六大類食物是否符合一日需求份量?

第三步：寫下下一餐的建議吧。

例如：烹調方式油再減少些、甜點熱量過高少吃為妙、全穀根莖類份量太多了，飯再少吃半碗吧……



熱量計算請參考第73~79頁市售食品熱量參考表及第80頁常見食物代換表













## 我的健康體重管理日記

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	同紀錄
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
月總結								
我的體重： 月初 _____ 公斤 → 月底 _____ 公斤 我瘦了 _____ 公斤	我的飲食建議：			我的運動建議：				

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	同紀錄
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
月總結								
我的體重： 月初 _____ 公斤 → 月底 _____ 公斤 我瘦了 _____ 公斤	我的飲食建議：			我的運動建議：				

## 我的健康體重管理日記

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	同紀錄
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
月總結								
我的體重： 月初 _____ 公斤 → 月底 _____ 公斤 我瘦了 _____ 公斤	我的飲食建議：			我的運動建議：				

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	同紀錄
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
體重 (kg)								
攝取熱量 (Kcal)								
運動時間 (分鐘)								
月總結								
我的體重： 月初 _____ 公斤 → 月底 _____ 公斤 我瘦了 _____ 公斤	我的飲食建議：			我的運動建議：				

## 便當熱量和營養比一比


鹽酥雞腿便當(大雞腿) (總重量：約560公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	825	45.5%	17.1%	37.4%


香脆雞腿便當(棒棒腿) (總重量：約500公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	714	50.2%	13.0%	36.8%

滷雞腿便當(大雞腿) (總重量：約630公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	807	53.0%	20.0%	27.0%


滷雞腿便當(棒棒腿) (總重量：約470公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	623	64.5%	15.0%	20.5%


炸排骨便當 (總重量：約604公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	1055	53.8%	12.9%	33.3%

滷排骨便當 (總重量：約520公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	753	60.7%	14.0%	25.4%

魚排飯 (總重量：約715公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	1162	53.6%	12.1%	34.3%

吳郭魚飯 (總重量：約655公克)

	總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
	(大卡)	(熱量%)	(熱量%)	(熱量%)
	774	56.3%	20.0%	23.7%



## 西式速食熱量比一比

食物名稱	每份供應量 熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)	每份供應量 重量 (公克)
培根起司漢堡	322	13	19	25	53.4%	116
牛肉起司漢堡	669	28	39	51	53.0%	285
雙層牛肉堡	793	53	49	35	55.6%	268
燒肉米漢堡	481	12	21	61	39.8%	185
豬肉起司堡	402	23	22	28	49.3%	108
酥炸雞腿堡	558	27	30	45	48.4%	178
烤雞腿堡	411	23	15	46	32.2%	173
炸魚排堡	540	20	30	47	50.2%	193
炸蝦排堡	390	16	18	41	40.9%	162
炸雞腿	236	16	14	12	53.8%	90
小雞塊	430	19	35	10	72.8%	92
薯條	468	6	24	57	46.2%	126
薑魚燒個人披薩	760	28	38	77	44.8%	228
泡菜豬肉個人披薩	696	31	31	73	40.3%	252
海鮮個人披薩	795	34	39	77	44.2%	228



## 中式食物熱量比一比

食物名稱	每份供應量 熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)	每份供應量 重量 (公克)
原味蛋餅	261	11	9	34	31.0%	117
鮭魚蛋餅	389	14	17	45	39.8%	167
起司蛋餅	344	16	16	35	40.8%	140
玉米蛋餅	291	12	10	39	30.1%	147
火腿蛋餅	294	15	10	37	30.0%	141
鮭魚包飯團	226	6	5	38	21.1%	106
紫米飯團	408	14	12	61	26.7%	202
鍋貼(10個)	747	18	35	90	42.1%	246
油條	254	5	19	16	67.9%	45
燒餅	257	7	7	41	25.2%	80
蔥油餅(2片)	355	17	12	46	29.4%	115
饅頭	449	14	2	92	4.8%	180
小籠包(8個)	374	11	24	27	58.7%	169
高麗菜生煎包	257	9	11	30	39.5%	106
肉包	477	15	23	53	43.2%	153
菜包	362	5	12	60	29.1%	166
豬肉餡餅	323	8	20	27	56.4%	100
高麗菜水餃(10個)	484	16	31	34	58.2%	262
肉圓(大)	382	5	13	61	30.4%	207
燒餅	410	14	21	40	47.0%	221
蔥油餅(2片)	540	8	29	62	48.0%	143
蚵仔煎	457	14	22	52	42.4%	272
蛋黃三明治	261	11	9	34	31.0%	117
皮蛋瘦肉粥	166	10	4	22	23.3%	390

## 市售飲品熱量比一比

飲料種類	飲料	規格	飲料熱量 (大卡)	含糖量 (公克)	方糖 (茶)
果汁	蕃茄汁	580ml /	190	26	5
	藍莓綜合果汁	330ml /	119	29	6
	葡萄綜合果汁	330ml /	177	43	9
	柳丁綜合果汁	330ml /	153	32	6
碳酸飲料	啤酒	600ml /	276	88	14
	汽水	600ml /	252	64	13
	沙士	600ml /	244	61	12
	橘子汽水 (無果汁)	600ml /	288	71	14
運動飲料	運動飲料	590ml /	161	40	8
茶類	綠茶	590ml /	106	18	4
	仙草露	470ml /	164	39	8
	紅茶	481ml /	142	34	7
	檸檬紅茶	580ml /	192	47	9
	茉莉花茶	300ml /	75.6	17	3
	奶茶	400ml /	212	44	9
	黑糖汁	600ml /	288	66	13
	薄荷茶	600ml /	120	29	6
	非濃茶	600ml /	0	0	0

飲料種類	飲料	規格	飲料熱量 (大卡)	含糖量 (公克)	方糖 (茶)
咖啡可可	三合一咖啡隨身包	15g /	66.7	5	1
	咖啡粉箔包裝飲料	375ml /	216	32	6
非果汁性 飲料類 - 發酵乳	稀釋發酵乳 (原味)	100ml /	74	15	3
	濃縮乳 (原味)	206ml /	119	18	4
	濃縮乳 (原味-無加糖)	206ml /	61	4	1
	低脂鮮乳	290ml /	129	14	3
乳品 (含調味乳品)	國產強化牛乳 (濃縮牛乳)	400ml /	287	20	4
	巧克力麥芽牛奶	290ml /	290	31	6
	煉乳牛奶	290ml /	206	33	7

\* 市售飲品之熱量和營養成分會因廠牌不同，建議可參考包裝上之營養標示。

\* 更多市售食品飲料熱量和資訊可參考台北市食材登錄平台(管理 > 查詢與通報區 > 飲品食品查詢頁面<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/search/ice.aspx>)



## 零食點心熱量食物表

類別	品名	市售容量 (重)量	熱量 (大卡)	含糖量 (公克)	方糖 (茶)
糖果類	棒棒糖	14/	54	9	2
	軟糖	3/	12	2	0.3
	牛奶巧克力	0.83/	4	0	0.1
	蒟蒻意大利果凍	25/	25	5	1
	牛奶糖	11/	46	7	1
	棉花糖	150/	541	75	15
冰品	紅豆牛奶冰棒	87.5/	164	11	2
	檸檬棒棒冰	127/	119	29	6
	黑巧克力雪糕	80/	233	20	4
	巧克力麻糬冰淇淋	70/	167	15	3
	巧克力脆片冰淇淋	66/	135	16	3
餅乾零食類	牛奶小泡芙	57/	338	10	2
	巧克力甜甜圈餅乾	45/	246	13	3
	巧克力捲心酥	70/	338	23	5
	雞蛋夾餅乾	220/	1074	15	3
	綠豆糕	200/	998	60	15
	紅豆小羊羹	40/	144	14	3
	鳳梨酥	14/	62	4	0.9
	香草口味夾心餅	137/	659	52	10
	花生巧克力夾心酥	16/	89	4	1
	香甜玉米穀片	150/	565	45	9
	八寶粥	375/	273	33	7

註：上述點心均屬加工食品，各家配方製成之添加物與糖份含量不同，熱量有相當出入，建議民眾可留意包裝食品包裝上之標示以確認該食品熱量資訊。

## 簡易食物代換表

類別	相當食物量	
全穀根莖類 (每碗280大卡)	飯200公克約1碗	糯米粉120公克約2碗
	稀飯500公克約2碗	菱角200公克約28個(可食生重)
	薄土司100公克約4片	蕃薯220公克(可食生重)
	小饅包100公克約4個	玉米粒260公克或玉米1根
	饅頭120公克約中型1個	芋頭220公克
	熟雞條240公克約2碗	馬鈴薯360公克(可食生重)
	蘇打餅乾80公克約12片	燕麥片80公克
	蘿蔔糕200公克	餃子皮120公克約12張
	低脂乳品類(每杯120大卡)	低脂鮮奶240cc 1杯
低脂奶粉25公克約3平湯匙		
脫脂乳品類(每杯80大卡)	脫脂鮮奶240cc 1杯	
	脫脂奶粉25公克約3平湯匙	
豆魚肉蛋類 (可食生重*) (每份55大卡)	一般魚類35公克	棒腿40公克
	蠔仁30公克約6隻	雞胸肉30公克
	蛤蜊60公克約22個	牛腱35公克
	牡蠣65公克約8個	黃豆、黑豆20公克
	花枝40公克	毛豆50公克
	海參100公克	豆皮(滷)30公克
	豬里肌35公克	清豆漿260cc
	豬小排或豬大排30公克	鱈魚50公克
豆魚肉蛋類 (可食生重) (每份75大卡)	豬後腿肉35公克	蛋1個60公克
	豬小腸55公克	油豆腐55公克
	山羊肉35公克	五香豆干35公克
	牛排30公克	素雞40公克
	雞腿40公克	黃豆干70公克
	虱目魚、鮭魚35公克	傳統豆腐80公克(薄)3小格
	蔬菜類(每半碗25大卡)	各種青菜生重100公克，煮熟約半碗

## 各類運動消耗熱量表



類別	相當食物量	
水果類 (購買量) (每份60大卡)	紅西瓜365公克	草莓170公克
	葡萄柚250公克	芭樂160公克
	美濃香瓜245公克	粗梨140公克約小1個
	愛文芒果225公克	葡萄130公克約13個
	柑橘190公克	青蘋果130公克約小1個
	木瓜190公克	酸柑130公克約10個
	荔枝185公克約9個	鳳梨130公克(去皮)
	蓮霧180公克約2個	奇異果125公克約1又1/2個
	楊桃180公克	加州李子110公克約1個
	小番茄175公克	香蕉95公克約大的1/2根或小的1根
	油脂與堅果種子類 (每茶匙45大卡)	各種植物油5公克約1茶匙
各種動物油5公克約1茶匙		花生8公克約10粒
沙拉醬10公克約2茶匙		開心果去殼7公克約10粒
核桃(生、去殼)7公克約2粒		各種瓜子去殼7-8公克約1湯匙
黑、白芝麻8公克約2茶匙		杏仁果7公克約5粒

\*可食生量：係指食物可食用之部分於烹煮前的重量，例如去殼後蝦仁之重量。



運動項目	體重 (大卡/公斤體重/小時)	運動30分鐘所消耗的熱量 單位：大卡			
		40公斤	50公斤	60公斤	70公斤
走路					
慢走(4公里/小時)	3.5	70	87.5	105	122.5
快走、健走(6.0公里/小時)	5.5	110	137.5	165	182.5
爬樓梯					
下樓梯	3.2	64	80	96	112
上樓梯	8.4	168	210	252	294
跑步					
慢跑(8公里/小時)	8.2	164	206	246	287
快跑(12公里/小時)	12.7	254	317.5	381	444.5
快跑(16公里/小時)	16.8	336	420	504	588
騎腳踏車					
騎腳踏車(一般速度，10公里/小時)	4	80	100	120	140
騎腳踏車(快，20公里/小時)	8.4	168	210	252	294
騎腳踏車(很快，30公里/小時)	12.6	252	315	378	441
家事					
拖地	3.7	74	92.5	111	129.5
園藝	4.2	84	105	126	147
工作					
使用工具製造或修理(如水電工)	5.3	106	132.5	159	185.5
耕種、採掘、採茶、採藥	7.4	148	185	222	259
搬運重物	8.4	168	210	252	294
其他運動					
瑜珈	3	60	75	90	105
跳舞(慢)、元極舞	3.1	62	77.5	93	108.5
跳舞(快)、國際標準舞	5.3	106	132.5	159	185.5
飛盤	3.2	64	80	96	112
排球	3.6	72	90	108	126
保齡球	3.6	72	90	108	126
太極拳	4.2	84	105	126	147
乒乓球	4.2	84	105	126	147
棒球	4.7	94	117.5	141	164.5
高爾夫	5	100	125	150	175
溜真冰鞋	5.1	102	127.5	153	178.5
羽毛球	5.1	102	127.5	153	178.5
游泳(慢)	6.3	126	157.5	189	220.5
游泳(較快)	10	200	250	300	350
籃球(半場)	6.3	126	157.5	189	220.5
籃球(全場)	8.3	166	207.5	249	290.5
有氧舞蹈	6.8	136	170	204	238
網球	6.6	132	165	198	231
足球	7.7	154	192.5	231	269.5
跳繩(慢)	8.4	168	210	252	294
跳繩(快)	12.6	252	315	378	441

運動30分所消耗的熱量 單位：大卡

## 健康筆記 NOTE



Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with 5 horizontal dashed lines.

## 健康筆記 NOTE



Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with 5 horizontal dashed lines.

## 健康筆記 NOTE



Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with 4 horizontal dashed lines.

## 健康筆記 NOTE



Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with 4 horizontal dashed lines.



# 健康活力卡



健康生活動起來



衛生福利部國民健康署

關心您

肥胖防治專線：0800-367-100

戒菸專線：0800-636-363



## 健康活力卡

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女

出生日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

電話：\_\_\_\_\_

身體質量指數（簡稱BMI）：\_\_\_\_\_

（公斤/公尺<sup>2</sup>）

受理單位戳章：

相關活動資訊請另行上網瀏覽 <http://obesity.hpa.gov.tw>



我 \_\_\_\_\_，為了身體健康，  
要減重 \_\_\_\_\_ 公斤！

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，  
有決心、信心、耐心與恆心，養成健康生活型態，  
我一定會成功！

中華民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

